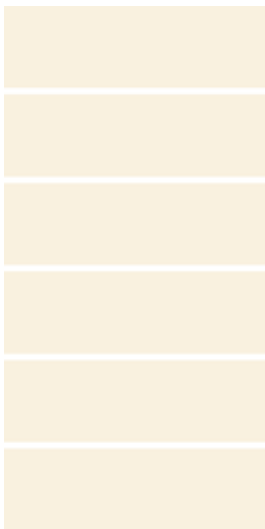




Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



Nuttig NIKSEN



Pleidooi voor Nuttig Niksen...

Minister-President Peeters sneuvelt op de flanken van een berg in de Andes. Deze Expeditie Robinson (*handig verpakt in een goededoelgeschenkenverpakking, het glijmiddel bij uitstek om*

mediageile initiatieven te vergoelijken) is het zoveelste voorbeeld van onze **honger naar extremen**.

Waarom moet het in onze samenleving altijd maar sneller, hoger, verder, sensationeler, gewaagder? Tot de berg je confronteert met je grenzen, of de auto van de snelheidsduivel crasht of het hart van de perfectionistische streber het begeeft. Dan, tijdens de revalidatie of na de begrafenis, ontdekken we weer de schoonheid van de alledaagse dingen.

Gelukkig zijn is niet te vinden in verder, hoger, sneller, sensationeler. Het **zit in de kinderlijke verwondering en de oprechte dankbaarheid voor het alledaagse**: jezelf helemaal alleen kunnen wassen (met warm water uit de kraan), jezelf aankleden, vlot de trap aflopen, je geliefden kunnen zien en horen, de kop koffie kunnen ruiken: de duizenden schijnbaar banale dingen. In het perspectief van wat er op de rest van onze planeet gebeurt of in het perspectief van onze menselijke evolutie zijn die banale, evidente zaken helemaal niet zo banaal of evident.

Omdat **onze voorouders**, de homo sapiens, tienduizenden jaren hebben geleefd in een omgeving **vol gevaren en tekorten**, zijn wij, hun opvolgers, de homo sapiens sapiens, nu het slachtoffer van onze grote **NIET GENOEG angst: angst om niet genoeg te hebben, niet genoeg te beleven, niet genoeg gedaan te hebben**. *Wanneer* ? zullen we ons eindelijk gedragen als een echte homo sapiens sapiens, een mens die denkt en die zich bewust is van zijn denken.

Zelf zorg ik er voor dat ik elke dag minsten **op drie** momenten (ochtend, middag en avond) even **drie minuten stilsta**, mijn denken stabiliseer (door rustig te ademen) en dan **zeer bewust observeer**, **zonder oordelen**, met **kinderlijke verwondering** wat er allemaal rondom mij gebeurt en vooral hoe mijn denkende geest daarop reageert. **Ik noem dat mijn Nuttig Niksen break**. Zelfs iemand met een extreem drukke baan moet er toch in lukken om elke dag drie keer drie minuten te stoppen, te stabiliseren en te observeren?

Het dagelijks onderhouden van deze Nuttig Niksen momenten is het beste medicijn om bewuster, milder, met meer verwondering en dankbaarheid het **wonder van het leven** te aanschouwen. **Niet alleen de chaotische wereld buiten jezelf maar evenzeer de nog veel complexere wereld in jezelf**. Zo simpel kan het zijn. **Echt waar**.



Tekst ingestuurd door vriend en prachtig mens - entertainer "Erik Van Vooren"
meer weten ? klik dan even op zijn website: www.vanvooren.be

Ik ken Erik van zijn vele boeiende seminars en leuke boeken... Het is trouwens in een van zijn opleidingen dat ik de term "nuttig Niksen" voor het eerst gehoord heb...

Het is sinds toen dat ik een uurcode "nuttig Onproductief" heb opgenomen in mijn kantoor urenregistratie systeem ;o)

3 x 3 minuten "nuttig Niksen" = 9 minuten op een dag...

